

**Unidade Curricular: Competências Emocionais**  
**Beatriz Barão Januário**

**Mindfulness**

Foi nos proposto a visualização de um vídeo partilhado por uma colega da turma, este vídeo é sobre a prática de meditação guiada (mindfulness) na respiração.

Quando iniciei o vídeo automaticamente se apoderou de mim uma sensação de tranquilidade devido aos sons da natureza - sempre foram sons relaxantes e que me acalmaram muito, aliás, procuro muitas vezes no youtube sons da chuva ou das ondas do mar para me ajudar a adormecer. Fechei os olhos para me poder concentrar naquilo que o senhor estava a dizer e assim tirar um melhor partido da experiência. É sempre difícil livrarmo-nos dos pensamentos do dia-a-dia mas se nos concentrarmos é possível abstrair-nos dos mesmos e entrar numa espécie de “transe”.

Achei este vídeo uma excelente ideia e sem dúvida que me ajudou a acalmar e relaxar para o resto do meu dia, senti até uma motivação extra. É algo que quero implementar mais nos meus dias.